

Noticias Sobre la Buena Comida

Edición Informativa del Proyecto de la Red de *Nutrición de California*

Región de Los Ángeles • Edición Especial Vol. 5

El desayuno es la comida más importante del día

Este reporte incluye...

- Recetas de desayunos fáciles y rápidos para su familia

- Sugerencias sobre lo que usted puede hacer para promover un desayuno saludable

- Como hacer tiempo para desayunar

- Sugerencias sobre desayunos fáciles y rápidos

- El desayuno reduce los defectos de Nacimiento



Desayunos para Adolescentes y Niños



"El desayuno es la comida más importante del día" es lo que hemos estado escuchando por años. Recientes estudios han confirmado que los niños y adolescentes se benefician al comer un desayuno saludable. Estos beneficios incluyen:

- **Mejores Calificaciones en los Exámenes** - Los jóvenes que desayunan están más alerta y más listos para aprender. Estos tienden a aprender con mayor rapidez y a sacar mejores grados en sus exámenes.
- **Una Actitud Más Positiva** - Los que desayunan tienen una actitud más positiva y tienden a causar menos problemas en el salón de clase.
- **Más Energía** - Los niños y adolescentes que desayunan tienen las energías necesarias para estar más activos y jugar.
- **Una Mejor Alimentación** - Los que desayunan generalmente obtienen los nutrientes requeridos como hierro y calcio. Los niños quienes perdieron el desayuno, no recuperan durante el día los nutrientes perdidos.
- **Un Peso Saludable** - Los niños y adolescentes que desayunan tienen más posibilidades de tener un peso saludable. Los que no desayunan tienden a consumir más grasas. Un desayuno saludable es una buena estrategia para controlar el peso.

¡Los Niños Necesitan Desayuno! Lo Que Puede Hacer Usted Para Ayudar!

- Mantenga a la mano comidas "nutritivas para llevar" tales como frutas frescas y barras de granolas en su casa.
- Haga que su niño participe en el **Programa de Desayuno Escolar**, si esta disponible. Podría ser gratis para usted.
- Cuando visite sus restaurantes favoritos, anímelos a proveer a los clientes desayunos con ingredientes saludables.
- Participe en Programas de Servicios de Comida gratis durante el verano ofrecidos a través de parques locales y Departamentos de Recreación.

¿Qué es Un Buen Desayuno?

El desayuno no tiene que tomarnos mucho tiempo. Un desayuno puede ser cualquier cosa que sobro de la cena la noche anterior, hasta un emparedado que sobro de la cena o mantequilla de cacahuete o cereal con leche. Lo principal es hacer que el desayuno sea parte de la rutina familiar cada mañana. Un desayuno balanceado que consista en comidas ricas en proteínas, granos integrales, lácteos, frutas y vegetales pueden mantener a un niño activo hasta el almuerzo y esta comida podría ser rápida y fácil...en la casa, la escuela, o de salida! Sin embargo, un desayuno saludable consiste en tres o más de los diferentes grupos de alimentos.



✓ **Comidas ricas en proteínas:** Huevos, carnes sin grasa, tales como pollo y pescado, frijoles, productos de soya y mantequilla de cacahuete

✓ **Frutas y vegetales ó 100% jugo:** Los jugos saludables incluyen jugos de naranja, piña y tomate



✓ **Granos enteros:** Pan integral, tortillas de maíz, avena y cereal



✓ **Lácteos:** Productos lácteos bajos en grasa como, yogur, leche y queso son buenas fuentes de calcio y otros nutrientes



Desayuno a la Cacerola

Ingredientes:

- 12 ozs. de papas ralladas (Hash browns) congeladas, o 2 papas grandes, peladas y ralladas
- 1 Chile campana rojo o verde mediano, picado
- ½ taza. Brócoli fresco o congelado, picado
- ½ taza. Cebollitas verdes o blancas, picadas
- ½ taza. Queso amarillo reducido en grasa y desmenuzado
- 2 ozs. Jamón bajo en grasas, tocino canadiense, o salchicha ahumada en cuadritos
- 4 Huevos o 1 taza de sustituto de huevos
- 2 Cdas. de leche sin grasa
- ¼ Cda. de pimienta en polvo

Instrucciones:

- 1 Caliente el horno a 375 grados.
2. Rocíe la parte interior de un recipiente para hornear de 8 pulgadas con aceite vegetal.
3. Coloque las papas desmenuzadas al fondo del recipiente para hornear y corte cualquier pieza grande.
4. Rocíe la carne y el queso sobre las papas.
5. Ponga los huevos, la pimienta y la leche en un recipiente pequeño. Revuelva con un tenedor y eche la mezcla sobre las papas. Distribuya el chile campana rojo o verde, cebollas y brócoli en la cacerola.
6. Coloque la cacerola sin la tapa en el horno y hornee por 40 minutos o hasta que la mezcla se endurezca del medio y no tenga líquido.

Rinde 4 Porciones:

Nutrientes por porción: Calorías-210, Proteínas-15g, Grasa-7g, (Grasa Saturada-2.5g), Carbohidratos-21g, Fibra-2.9g

\$1.10
por porción



Ahorre Tiempo:



1. Use papas ralladas, brócoli congeladas, queso embolsado y desmenuzado
2. Prepare los ingredientes la noche anterior, almacene, refrigere y cocínelos en la mañana.

Haciendo tiempo para desayunar.

Las familias pueden comenzar su día desayunando - la comida más importante del día. El fin de semana o cuando tengan tiempo, desayunen juntos - podrían hablar y compartir sus planes para el resto del día. Preparar el desayuno con su familia puede ser una actividad muy divertida.

- Sea usted un buen ejemplo para sus niños desayunando usted también.
- Antes de acostarse, prepare la mesa para el siguiente día.
- Asegúrese antes de ir a dormir que los niños hagan su tarea y que las bolsas para la escuela estén listas.
- Levántese un poco más temprano cada día.
- Si no tiene tiempo para desayunar, averigüe si la escuela de sus niños ofrece el **Programa de Desayuno Escolar**.



84¢
por porción

Pan de Avena y Banano

Ingredientes:

- 2 tazas de leche sin grasa
- ¼ cdta. de sal
- 1 taza de avena instantánea
- ¼ taza de pasas
- ½ cdta. de canela en polvo
- ⅛ cdta. de nuez moscada (opcional)
- 2 bananos maduros, medianos, machacados
- ¼ taza de nueces picadas (opcional)

Instrucciones:

1. En un recipiente mediano agregue leche, sal, avena, pasas, canela y nuez moscada.
2. Hierva ligeramente los ingredientes a fuego lento.
3. Mueva los ingredientes constantemente con una cuchara de madera para asegurarse de que la leche no se pegue al fondo del recipiente.
4. Reduzca el fuego destápelolo hasta que hierva, por 5 minutos, mueva ocasionalmente.
5. Quite del fuego. Tápelolo y dejelo reposar por 2 minutos.
6. Échele los bananos y las nueces.
7. Divida la mezcla de avena en 4 tazas.
Rinde 4 porciones.

Instrucciones en el horno de Microondas:

1. En un recipiente grande para microondas, mezcle bien todo los ingredientes con excepción del banano y las nueces. Cubra el recipiente ligeramente con una servilleta y ponga en el horno de microondas. Cocine por 3 minutos, mueva y cocine por otro minuto o dos. Agregue la banana y las nueces.

2. Divida la mezcla de avena en 4 tazas.

NOTA: El tiempo de cocinarse puede ser un poco diferente dependiendo del horno de microondas.



Ahorre Tiempo:

La avena puede prepararse por anticipado y guardarse en un recipiente de 3 a 4 días. Cuando la vaya a comer, agregue leche según como usted quiera la consistencia de la avena. Póngala en el horno de microondas en un recipiente seguro para hornear, tápelolo ligeramente, por aproximadamente 1 - 1 ½ minutos o hasta que este caliente.

Nutrientes por porción: Calorías-210, Proteínas-8g, Grasa-2g, Grasa Saturada-0.5g, Carbohidratos-40g, Fibra-4g

Ideas fáciles y rápidas sobre desayunos:

- Cereal con durazno, canela y leche baja en grasa
- Bayas frescas con yogur

- Tortilla de maíz caliente con queso
- Mantequilla de cacahuete y pan tostado
- Batidos de bananos, fresas y leche baja en grasa



Un Desayuno Balanceado Reduce La Posibilidad De Defectos de Nacimiento

El comer un desayuno balanceado reduce las posibilidades de tener niños con ciertos defectos de nacimiento. El ácido fólico es una clase de vitamina B, un nutriente importante para la reducción de defectos en el cerebro y la espina dorsal, tales como espina bifida. Todas las mujeres en edades fértiles, deben consumir 400 microgramos de ácido fólico diariamente, por que la espina dorsal y el cerebro se desarrollan temprano, muchas veces antes que la mujer se de cuenta que está embarazada.

El ácido Fólico puede encontrarse en muchos alimentos, también en multivitaminas y otros suplementos vitamínicos.

Para asegurarse de consumir suficiente ácido fólico, considere estos alimentos como desayunos:

- Cereal para el desayuno fortificado con ácido fólico
- Pan tostado enriquecido con ácido fólico
- Jugo de naranja
- Omelet de espinacas

Otros alimentos ricos en ácido fólico son lentejas, espárragos, frijoles negros, brócoli, cacahuates, y lechuga romana.

Recursos

✓ *Los Angeles Collaborative for Healthy Active Children*
www.lacollaborative.org

✓ Para más información sobre como encontrar servicios humanitarios y de salud en el Condado de Los Angeles, llamar ala línea informativa: **INFOLINE** al 211

✓ *MyPyramid*
www.mypyramid.gov

✓ Línea Gratuita para Estampillas de Comida
1-877-597-4777;
1-800-660-4026 (TDD para los sordos)



Para más información contactar:
La Colaborativa de Los Ángeles para Niños Saludables Activos
Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
Programa de Nutrición
3530 Wilshire Blvd., Ste. 800 Los Ángeles, CA 90010
Teléfono: 213-351-7889; Fax: 213-351-2793
Página en el internet: www.lacollaborative.org



En especial muchísimas gracias a nuestros colaboradores participantes



California State University
Northridge

KOET
infinitely more



Este proyecto a sido financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Programa de Estampillas de Comida, un empleador con igualdad de oportunidades, a través de la red de *programas de Nutrición de California*.

Para más información acerca del Programa de Estampillas de California,
Por favor llame al 1-800-952-5253.

